Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

Encuesta. ¿Estamos durmiendo bien?

Nombre	
Curso/Cargo	
De lunes a viernes ¿A qué hora te acuestas generalmente?	
De lunes a viernes ¿A qué hora te despiertas generalmente?	

Encuesta. ¿Estamos durmiendo bien?

Nombre	
Curso/Cargo	
De lunes a viernes ¿A qué hora te acuestas generalmente?	
De lunes a viernes ¿A qué hora te despiertas generalmente?	

Encuesta. ¿Estamos durmiendo bien?

Nombre	
Curso/Cargo	
De lunes a viernes ¿A qué hora te acuestas generalmente?	
De lunes a viernes ¿A qué hora te despiertas generalmente?	

Encuesta. ¿Estamos durmiendo bien?

Nombre	
Curso/Cargo	
De lunes a viernes ¿A qué hora te acuestas generalmente?	
De lunes a viernes ¿A qué hora te despiertas generalmente?	

Encuesta. ¿Estamos durmiendo bien?

Nombre	
Curso/Cargo	
De lunes a viernes ¿A qué hora te acuestas generalmente?	
De lunes a viernes ¿A qué hora te despiertas generalmente?	

Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

Modulo Rotativo, Expresión Artística 4° básico.

¿Estamos durmiendo bien?

investigación sobre la higiene del sueño

Grupo de investigación:

_____

Integrantes del grupo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

Registro de datos

Grupo para evaluar:

_____

Registra tus datos en la siguiente tabla.

Encuestados	Hora en la que se duerme	Hora en la que se despierta	Horas de sueños
N °1			
N °2			
N °3			
N °4			
N °5			
N °6			
N °7			
N °8			
N °9			
N °10			

Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

Autoevaluación

En conjunto, lean atentamente las afirmaciones 1, 2 y 3 para evaluar tu trabajo de equipo y construyan un gráfico de barras para representar lo que piensa al respecto.

Actividad 1.

Como equipo piensen en el trabajo que han realizado hasta el momento. lean las preguntas y coloreen el recuadro que identifique la manera en la que trabajaron, explicando brevemente en el cuadro inferior por qué lo creen.

Pinta de colores la opción elegida:

Lo logramos sin dificultad

Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.

Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.

1. **Nos organizamos rápidamente para saber a quién tenemos que encuestar.**

Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.
¿Por qué?		

2. **Hoy decidimos cuáles eran nuestras tareas para realizar encuesta.**

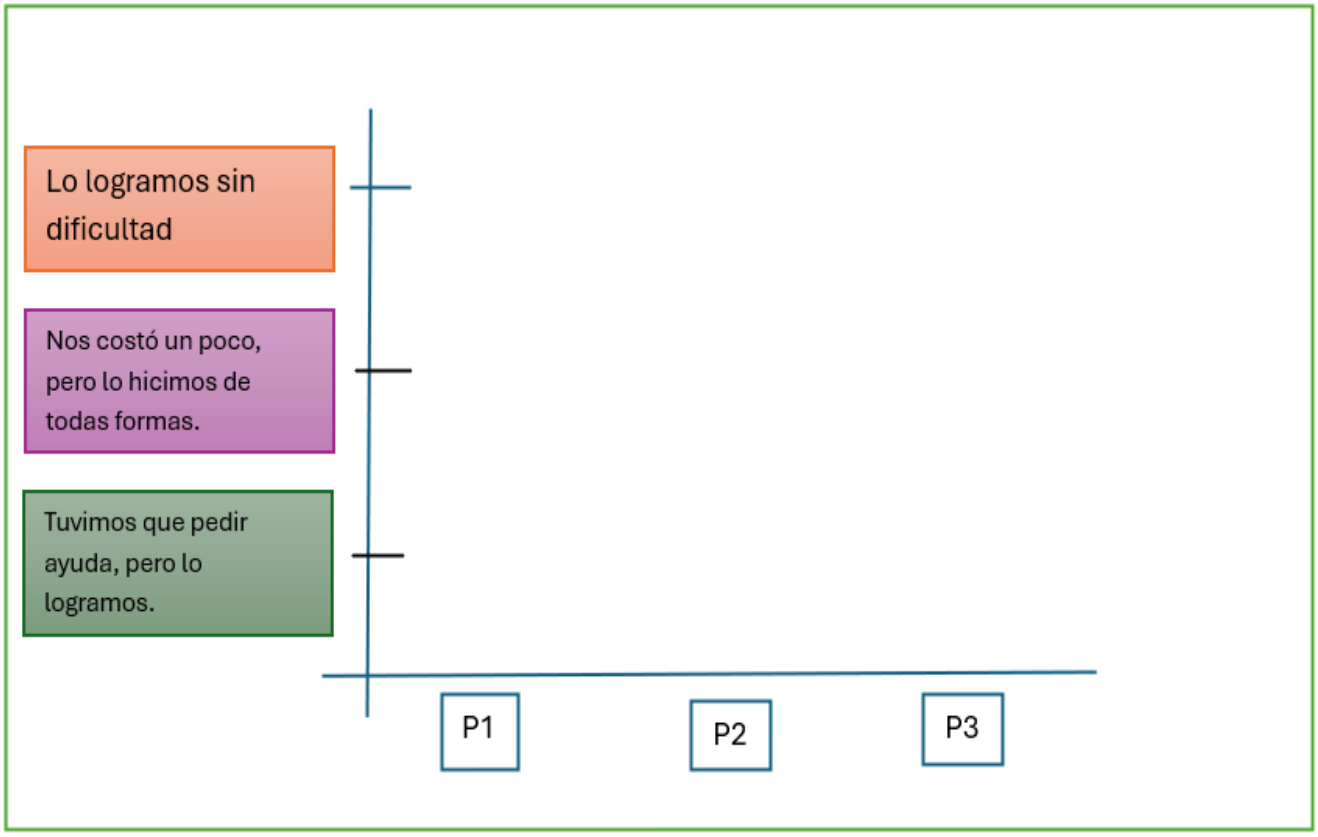
Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas maneras formas	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos
¿Por qué?		

3. **Hoy trabajamos de forma amable y respetuosa entre los integrantes del equipo.**

Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas maneras formas	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos
¿Por qué?		

Actividad 2.

Representa en el gráfico de barras la respuesta de su autoevaluación.


Lo logramos sin dificultad
Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.
Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.
P1
P2
P3

Análisis de datos

Tabla de frecuencias.

Resumen la información, contando la cantidad total de personas para cada categoría.

Horas de sueño	Cantidad de personas
Duermen menos de 6 horas	
Duermen 6 horas	
Duermen 7 horas	
Duermen 8 horas	
Duermen 9 horas	
Duermen 10 horas	
Duermen más de 10 horas	
total	

Autoevaluación

Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

En conjunto, lean atentamente las afirmaciones 1, 2 y 3 para evaluar tu trabajo de equipo y construyan un gráfico de barras para representar lo que piensa al respecto.

Actividad 1.

Como equipo piensen en el trabajo que han realizado hasta el momento. lean las preguntas y coloreen el recuadro que identifique la manera en la que trabajaron, explicando brevemente en el cuadro inferior por qué lo creen.

Pinta de colores la opción elegida:

Lo logramos sin dificultad

Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.

Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.

1. **Nos organizamos rápidamente para realizar nuestro trabajo.**

Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.
¿Por qué?		

2. **Hoy decidimos cuáles eran nuestras tareas para realizar el trabajo.**

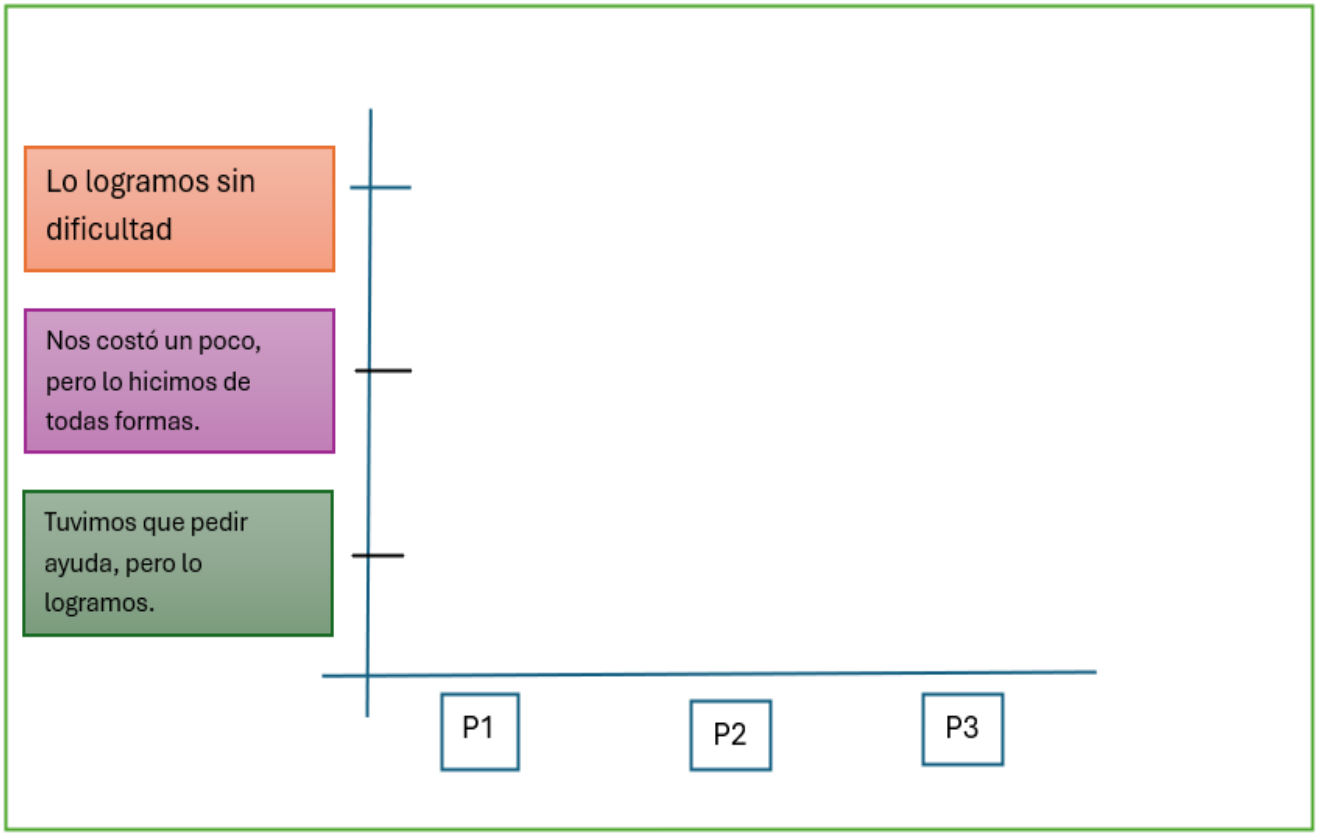
Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas maneras formas	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos
¿Por qué?		

3. **Hoy trabajamos de forma amable y respetuosa entre los integrantes del equipo.**

Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas maneras formas	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos
¿Por qué?		

Actividad 2.

Representa en el gráfico de barras la respuesta de su autoevaluación.


Lo logramos sin dificultad
Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.
Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.
P1
P2
P3

Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

Grafico

Grafiquen la información que determinaron en la tabla de frecuencias.

			Titulo: Horas de sueño del curso _____					
	10							
Cantidad de personas	9							
	8							
	7							
	6							
	5							
	4							
	3							
	2							
	1							
	0							
		Menos de 6 Horas	6 horas	7 Horas	8 Horas	9 Horas	10 Horas	Más de 10 Horas

Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

Autoevaluación

En conjunto, lean atentamente las afirmaciones 1, 2 y 3 para evaluar tu trabajo de equipo y construyan un gráfico de barras para representar lo que piensa al respecto.

Actividad 1.

Como equipo piensen en el trabajo que han realizado hasta el momento. lean las preguntas y coloreen el recuadro que identifique la manera en la que trabajaron, explicando brevemente en el cuadro inferior por qué lo creen.

Pinta de colores la opción elegida:

Lo logramos sin dificultad

Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.

Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.

1. **Nos organizamos rápidamente para realizar nuestro trabajo.**

Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.
¿Por qué?		

2. **Hoy decidimos cuáles eran nuestras tareas para realizar el trabajo.**

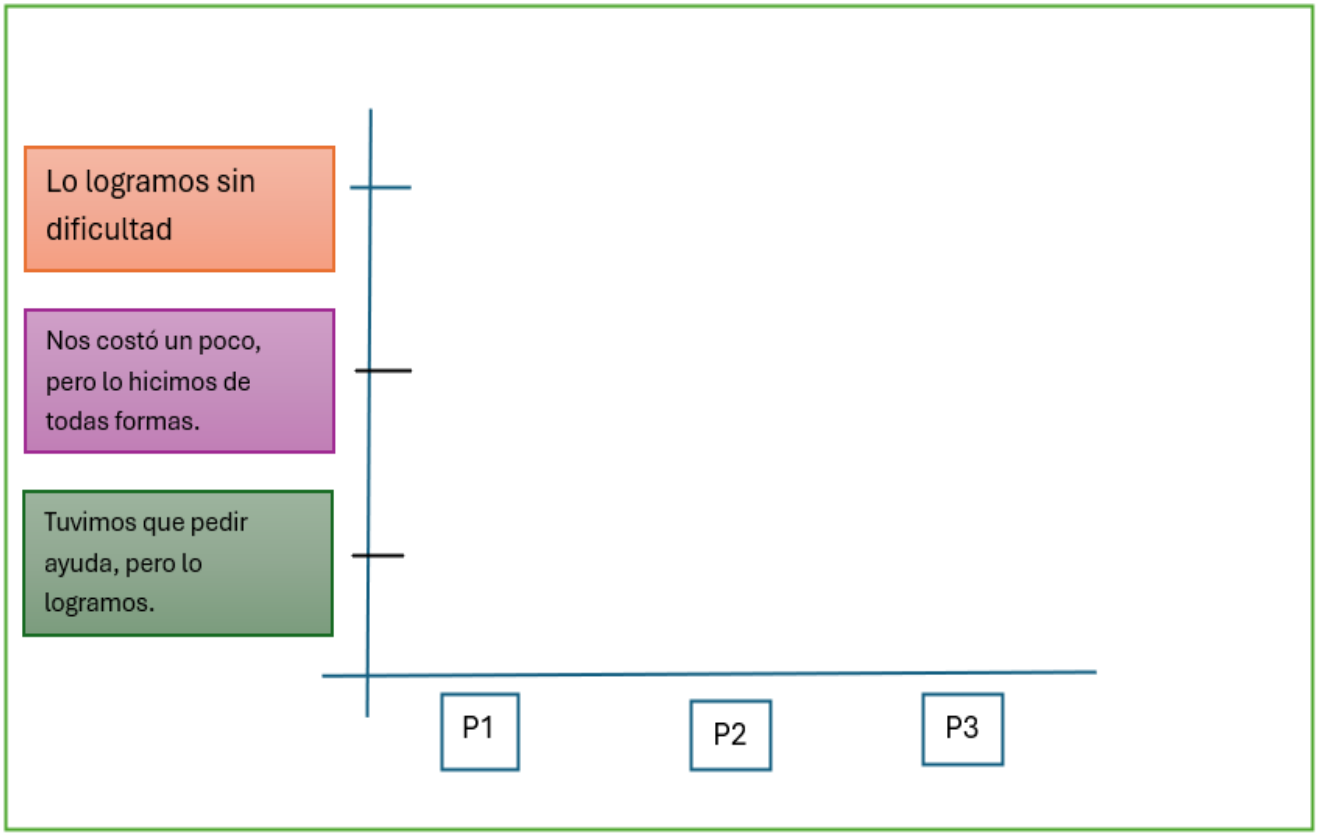
Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas maneras formas	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos
¿Por qué?		

3. Hoy trabajamos de forma amable y respetuosa entre los integrantes del equipo.

Lo logramos sin dificultad	Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas maneras formas	Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos
¿Por qué?		

Actividad 2.

Representa en el gráfico de barras la respuesta de su autoevaluación.


Lo logramos sin dificultad
Nos costó un poco, pero lo hicimos de todas formas.
Tuvimos que pedir ayuda, pero lo logramos.
P1
P2
P3

Modulo Rotativo, Expresión Artística 4° básico.

¿Estamos durmiendo bien?
investigación sobre la higiene del sueño

Grupo de investigación: Comunidad Educativa Pablo Neruda, Tocopilla.

Institución: Comunidad Educativa Pablo Neruda, Tocopilla.
Equipo Investigador: Curso 4to Básico.
Docente Guía: Damilshe Marin y Dagbi Marin.

Informe Final de Investigación: Proyecto "¿Estamos Durmiendo Bien?"

Fecha: 21 de Octubre del 2025
Proyecto: "¿Estamos Durmiendo Bien? - Investigación sobre la higiene del sueño"
Institución: Comunidad Educativa Pablo Neruda, Tocopilla.
Equipo Investigador: Curso 4to Básico.
Docente Guía: Damilshe Marin y Dagbi Marin

1. Resumen Ejecutivo

El presente informe detalla los resultados del proyecto de investigación "¿Estamos durmiendo bien?", realizado por el Cuarto Básico de la Comunidad Educativa Pablo Neruda de la ciudad de Tocopilla. El objetivo principal fue diagnosticar los hábitos y la calidad del sueño de los distintos integrantes de la comunidad escolar mediante entrevistas. Se encuestó a un total de 90 personas, incluyendo estudiantes desde Pre-Kínder hasta 8vo Básico, profesores y asistentes de la educación.

Los resultados principales indican que **35.5% de la comunidad educativa (32 personas) duerme 6 horas o menos**, una cantidad considerada insuficiente para un descanso óptimo, especialmente en niños y adolescentes. Solo un **33.3% (30 personas)** alcanza el rango recomendado de 8 a 9 horas de sueño. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias de concientización y mejora de la higiene del sueño dentro de la comunidad.

2. Introducción

El sueño es un pilar fundamental para la salud, el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y el bienestar emocional. Reconociendo su importancia, el Cuarto Básico se propuso investigar cómo duermen los miembros de su propia comunidad escolar. El proyecto "¿Estamos durmiendo bien?" nace con la finalidad de:

- **Concientizar** a la comunidad sobre la importancia de una buena higiene del sueño.
- **Recopilar datos reales** sobre las horas de descanso de estudiantes, profesores y asistentes.
- **Analizar y comunicar** los resultados para promover hábitos de vida más saludables.

3. Metodología

- **Tipo de Estudio:** Investigación cuantitativa, descriptiva y transversal.

- **Población y Muestra:** Se realizaron entrevistas a una muestra de 90 personas pertenecientes a la Comunidad Educativa Pablo Neruda. La muestra incluyó:
    - Estudiantes de todos los niveles (Pre-Kínder a 8vo Básico).
    - Cuerpo docente.
    - Asistentes de la educación.
- **Instrumento de Recolección de Datos:** Se utilizó una entrevista breve y estandarizada, aplicada por los estudiantes del 4to Básico, donde la pregunta central fue: "¿Cuántas horas duerme usted normalmente por noche?".
- **Procesamiento de Datos:** Los datos obtenidos fueron tabulados y organizados en frecuencias para su posterior análisis.

4. Análisis de Resultados

A continuación, se presenta la distribución de las horas de sueño reportadas por las 90 personas entrevistadas:

Horas de Sueño	Número de Personas	Porcentaje (%)
Menos de 6 horas	20	22.2%
6 horas	12	13.3%
7 horas	19	21.1%
8 horas	19	21.1%
9 horas	11	12.2%
10 horas	3	3.3%
Más de 10 horas	6	6.7%

Horas de Sueño	Número de Personas	Porcentaje (%)
TOTAL	**90**	**100%**

Interpretación de los datos:

1. **Sueño Insuficiente:** El dato más alarmante es que **35.5% de los entrevistados (32 personas) duermen 6 horas o menos**. Según la National Sleep Foundation, los niños en edad escolar (6-13 años) necesitan entre 9 y 11 horas de sueño, y los adultos entre 7 y 9 horas. Este grupo se encuentra en un claro déficit de sueño, lo que puede afectar su concentración, humor y salud inmunológica.
2. **Sueño en Transición:** Un **21.1% (19 personas)** reporta dormir 7 horas, un valor en el límite inferior de lo recomendado para adultos, pero insuficiente para la mayoría de los estudiantes.
3. **Sueño Recomendado:** Solo un **33.3% de la comunidad (30 personas)** se encuentra dentro del rango de 8 a 9 horas de sueño, que es el ideal para una gran parte de la población encuestada.
4. **Sueño por Encima de lo Recomendado:** Un **10% (9 personas)** duerme 10 o más horas. Si bien en niños pequeños esto puede ser normal, en adultos podría ser un indicador de otros factores de salud.

5. Discusión

Los resultados obtenidos son consistentes con estudios a nivel nacional e internacional que señalan una tendencia a la reducción de las horas de sueño en la población, agravada por el uso de pantallas, las cargas académicas/laborales y los malos hábitos antes de dormir.

El hecho de que más de un tercio de la comunidad duerma menos de lo necesario es un llamado de atención. Esto tiene implicancias directas en el ámbito educativo:

- **En los estudiantes:** Puede traducirse en dificultades para prestar atención en clase, bajo rendimiento académico, irritabilidad y problemas de conducta.
- **En los adultos (docentes y asistentes):** Puede afectar su capacidad de enseñanza, su paciencia, su energía y su salud general.

6. Conclusiones

1. La hipótesis de que una parte significativa de la comunidad educativa no descansa lo suficiente **se confirma**.
2. Existe una **alta prevalencia de sueño insuficiente (≤6 horas)** en la comunidad escolar Pablo Neruda.
3. Solo una minoría de los encuestados alcanza las **horas de sueño recomendadas** para su grupo etario.
4. El proyecto logró su objetivo de **diagnosticar y visibilizar** un problema de salud relevante para la comunidad.

7. Recomendaciones

Para abordar los hallazgos de esta investigación, se proponen las siguientes acciones:

- **Charlas y Talleres:** Organizar sesiones informativas para apoderados, estudiantes y staff sobre la importancia de la higiene del sueño, a cargo de un profesional de la salud (psicólogo, neurólogo o tecnólogo médico).
- **Difusión de "Consejos para un Buen Dormir":** Crear afiches y trípticos con recomendaciones simples: establecer una rutina, evitar pantallas 1 hora antes de dormir, mantener la habitación oscura y fresca, etc.
- **Revisión de Cargas Académicas:** Reflexionar, a nivel de cuerpo docente, sobre la cantidad de responsabilidad y conflictos escolares y su posible impacto en el tiempo de descanso de los docentes y asistentes de la educación.
- **Incorporar el Tema en el Currículo:** Incluir unidades de aprendizaje sobre hábitos de vida saludable, con un capítulo específico sobre el sueño, en distintos niveles.

8. Agradecimientos

El Cuarto Básico agradece muy especialmente a todos los estudiantes, profesores y asistentes de la Comunidad Educativa Pablo Neruda que participaron desinteresadamente en las entrevistas, haciendo posible este proyecto. También extendemos nuestro agradecimiento a nuestro/a profesor/a guía y a la Dirección del establecimiento por apoyar esta iniciativa.

Elaborado por: Los pequeños grandes investigadores del 4to Básico.

Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

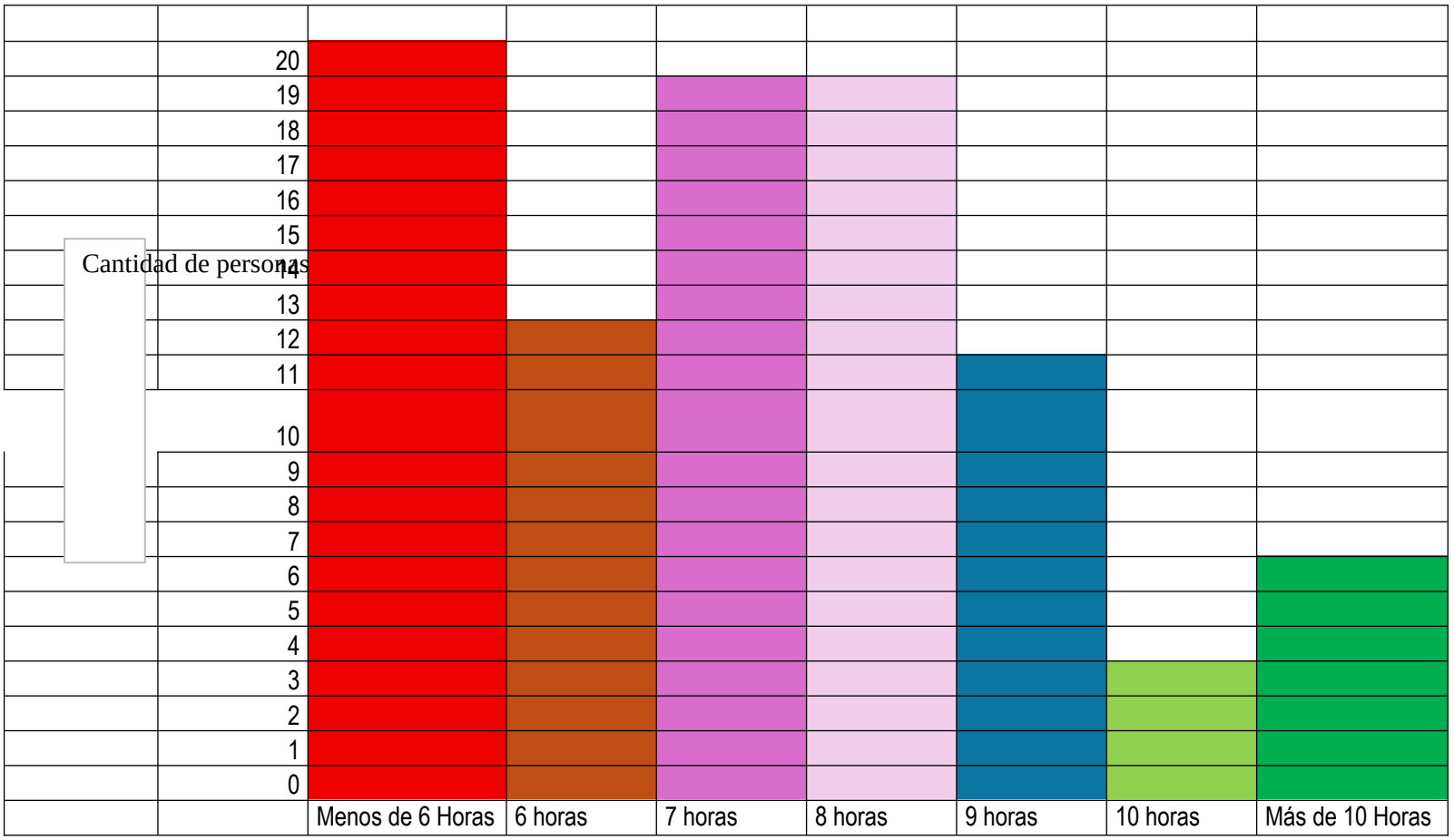
Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

Investigación: Proyecto "¿Estamos Durmiendo Bien?"

Grafiquen la información que determinaron en la tabla de frecuencias. Investigación sobre la higiene del sueño"



Escuela Pablo Neruda, Tocopilla

Modulo Rotativo, expresión artística 4° básico

Profesora Damilshe Marin y Dagbi Marin

Anexo